

Бросить курить – вполне реально

Главное же при этом иметь непоколебимую силу воли. Навсегда отказаться от сигарет по силам каждому курильщику. Сегодня существует немало способов, которые могут помочь в этом. И прежде всего нужно собственное желание и твердое решение – бросить курить.

Бросаю курить

Бросить курить – реально, но путь этот не всегда легкий. Среди основных препятствий специалисты выделяют три аспекта. Прежде всего – это отсутствие в сознании курильщиков собственной мотивации, через которую бы они отказались от табакокурения, во-вторых – небрежение информацией о вредности курения. Третья причина – зависимость от никотина. Кстати, своими силами избавиться такой зависимости удастся не всем. Так, 20-30% курильщиков не могут обойтись без надлежащего лечения.

На сегодня существует немало способов отказа от сигарет. Одни из них нуждаются в помощи врачей, другие можно воплотить у жизнь своими силами. Но во всех случаях на первом месте стоит сила воли.

В помощь придет так называемая программа медленных шагов. А это означает:

- курить лишь сигареты с фильтром;
- отказываться от сигареты, если кто-то ею угощает;
- выкуривать сигарету лишь к половине;
- хранить сигареты в другой комнате, чтобы при желании закурить по ним приходилось идти;
- первую за день сигарету выкуривать лишь после завтрака;
- курить в неудобном месте;
- стараться не курить в праздничные дни;
- зажигать сигарету лишь через 5 минут после того, как захочется курить. Со временем увеличить время до 10 минут.

Доктор, помогите

Если же своими силами бросить курить все-таки сложно, следует воспользоваться помощью врачей. Выделяют психологическое и физическое лечение. К первой разновидности принадлежат психотерапия и гипноз. Основная задача психотерапии – подвести курильщика к состоянию “желание бросить курить”. Гипноз же заключается в том, что пациента вводят в состояние глубокой релаксации и на уровне подсознания убеждают в том, что курение вредное.

Вариантов физического лечения больше. Прежде всего, это лечение заменителями сигаретного никотина. Также пригодятся и физические упражнения, в результате которых стабилизируется контроль дыхания и увеличивается потребление кислорода. Как не удивительно, бросить курить можно еще и “сев” на специальную диету, которая оказывает содействие выводу из организма токсичных веществ. Среди других возможных разновидностей физического лечения – дыхательные упражнения, массаж и даже акупунктура. Важно, что эти методы можно объединять. И прежде всего нужно иметь хотя бы минимальное желание отказаться от курения.

Будьте здоровы!